

# 6. Gesundheitstag am 19. Mai 2022

## „Familie & Gesundheit“

Foyer & Vorplatz KIZ, Beachballplatz, Schulgarten, Vorplatz Universitätsbibliothek

Kinderprogramm (keine Voranmeldung erforderlich)

11:00 – 17:00 Foyer KIZ

### **Klimafreundliche Ernährung für die Brotbüchse**

Habt ihr euch schon mal gefragt, was der Inhalt eurer Brotdose mit dem Klima zu tun hat oder wie viel CO<sub>2</sub> ihr einsparen könnt, wenn ihr das Fahrrad nehmt anstelle des Autos? Am Stand der Hochschulgruppe CampusWELTEN am Gesundheitstag 2022 könnt ihr es spielerisch herausfinden. HSG CampusWELTEN

11:00 – 17:00 Campus

### **„Muskelkater“**

Der Muskelkater steht für Spaß an Bewegung und Fitness, daher ist das Maskottchen „beauftragt“, die Botschaften des organisierten Sports zu vermitteln: Bewegung, Fitness, Leistung, Erfolg, Wertevermittlung, Gesundheit und vor allem Spaß und Lebensfreude.

LSB Thüringen

11:00 – 17:00 Vorplatz KIZ

### **Basketballkorbwerfen**

Vor dem KIZ gibt es einen Basketballkorb, an dem sich alle im Werfen und Dribbeln üben und testen können. Spieler\*innen der Erfurter Basketballvereine sind die ganze Zeit vor Ort und geben gern Tipps und Tricks: Außerdem stellen sie die Vereinsangebote für Jung und Alt vor. Studierende der Universität, BCE

11:00 – 17:00 Schulgarten

### **Angebote im Schulgarten**

Frühlingszeit – Kräuterzeit Nun geht es wieder hinaus ins Grüne. Doch Grün ist nicht gleich Grün - Kräuter haben Konjunktur. Nur welche Pflanzen von der Wiese sind essbar und lecker zugleich? Bei einer kurzen Rallye um den Campusschulgarten lassen sich einige wohlschmeckende Kräuter finden. Damit nichts Falsches mitgebracht wird, liegen Steckbriefe und Bestimmungsliteratur bereit. Belohnt wird die Mühe mit kleinen Kostproben aus der Kräuterküche. Naturerfahrungsspiele rund um Kräuter lassen den Spaß nicht zu kurz kommen.

Studierende des FB Schulgarten

14:00-17:00 Lernwerkstatt

### **Lernwerkstatt**

In der Ressourcenecke der Lernwerkstatt können Hochschulangehörige mit ihren Kindern die Stapelsteine ausprobieren und kennenlernen. Publikationen, aber auch Hinweise zu digitalen Angeboten zum Thema „Gesundheit vor allem für Lehrer\*innen und Lehramtsstudierende“ laden zum Verweilen und Stöbern ein. Lernwerkstatt

11:00 – 17:00 Vorplatz KIZ

### **Kletterberg**

Auf dem Kletterberg können sich die Kinder austoben und spielerisch ihre Fitness trainieren.

LSB Thüringen

11:00 – 17:00 Vorplatz Unibibliothek/ Café Hilgenfeld

### **Bungee-Trampolin**

Betreut durch kompetente Motivationstrainer werden waghalsige Mooves in schwindelerregenden Höhen sicher bewältigt. Vorwärts- Rückwärtssaltos in doppelter oder sogar dreifacher Ausführung sind selbst für mutige Anfänger nach kurzer Zeit zu schaffen. So können alle, gesichert durch Hüftgurte, bis zu neun Meter in die Höhe springen, das Gleichgewicht schulen und den ganzen Körper trainieren

TK – Die Techniker

16:30 – 17:30 Wiese vor dem KIZ

### **Kindersport**

Bewegen – Erleben – Mitmachen – Spielen  
Im Eltern-Kind-Sportkurs „Strolchensport“ geht es für die 4-6-jährigen „Strolche“ und ihre Eltern um Spaß und Bewegung. Spielerisch werden Bewegungserfahrungen gesammelt. Die Förderung der Grundfertigkeiten, zum Beispiel Balancieren, Hüpfen, Laufen und Rollen, stehen im Mittelpunkt des Kurses. Neben der Bewegung, welche die motorischen und kognitiven Fähigkeiten erweitert, vermittelt das Kinderturnen auch soziale Kompetenzen. Frühzeitig lernen die Kinder anderen zu vertrauen, Teamgeist zu entwickeln und Erfolge wie Misserfolge zu erleben – all dies fördert ein gesundes Selbstvertrauen USV Erfurt/ Abt. Kindersport

11:00 – 17:00 Beachballplatz

### **Gesunde Ernährung für die Familie, Spikeball & Trampolin & Hüpfburg**

Mit bunten und gesunden Snacks aus dem Garten direkt in die Kinderhand möchten wir euch zeigen wie einfach gesunde Ernährung für die ganze Familie sein kann. Auf dem Trampolin können die Kids ihre koordinativen Fähigkeiten unter Beweis stellen, beim Spikeballspielen ihre Geschicklichkeit zeigen oder beim bunten Luftballontreiben und beim Spielen auf der Hüpfburg einfach Spaß haben.

Studierende der Sportwissenschaft

11:00 – 17:00 Vorplatz bzw. Foyer KIZ

### **Grillstand, Getränke und Kostproben**

„Mensa Vital“

Studierendenwerk Thüringen

UNIVERSITÄT  
ERFURT